Compassionate Communication
การสื่อสารด้วยความกรุณา



มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป
SEM
International Network of Engaged Buddhists
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

Compassionate Communication

การสื่อสารด้วยความกรุณา











Compassionate Communication

การสื่อสารด้วยความกรุณา











Compassionate **Communication**

การสื่อสารด้วยความกรุณา

Compassionate **Communication**

สารบัญ

ต้นไม้แห่งการสื่อสารอย่างสันติ

๓ ทางเลือกแห่งการสื่อสารอย่างสันติ



ต้นไม้แห่งการสื่อสารอย่างสันติ

๓ ทางเลือกแห่งการสื่อสารอย่างสันติ



[illegible]

องค์ประกอบ ๔ ประการของ NVC

[illegible]

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

องค์ประกอบ ๔ ประการของ NVC

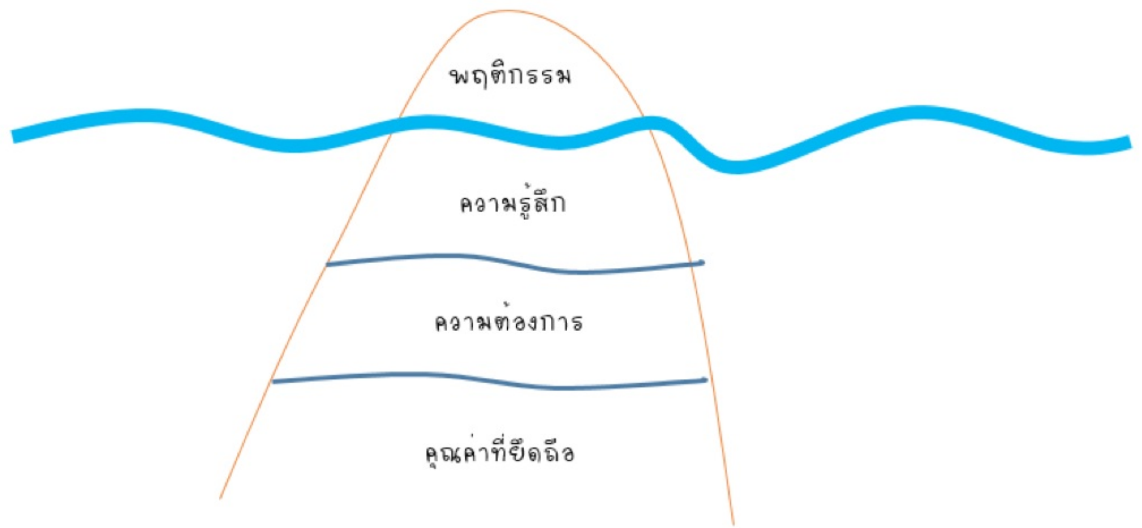
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

สบาย	เป็นสุข	เป็นมิตร	มั่นใจ	สนใจ
พอใจ	ดีใจ	อบอุ่น	ภูมิใจ	กระตือรือร้น
ผ่อนคลาย	ปีติ	ชื่นชม	ปลอดภัย	ตื่นเต้น
สดชื่น	ยินดี	รักใคร่	มั่นคง	สงสัยใคร่รู้
สงบ	ร่าเริง	กรุณา	เต็มใจ	ตื่นตัว
โล่ง	ภูมิใจ	อ่อนโยน	หนักแน่น	มีแรงบันดาลใจ
	ขบขัน	ขี้เล่น		ดึงดูดใจ
	มีพลัง	เปิดรับ		
		ประทับใจ		

สบาย	เป็นสุข	เป็นมิตร	มั่นใจ	สนใจ
พอใจ	ดีใจ	อบอุ่น	ภูมิใจ	กระตือรือร้น
ผ่อนคลาย	ปีติ	ชื่นชม	ปลอดภัย	ตื่นเต้น
สดชื่น	ยินดี	รักใคร่	มั่นคง	สงสัยใคร่รู้
สงบ	ร่าเริง	กรุณา	เต็มใจ	ตื่นตัว
โล่ง	ภูมิใจ	อ่อนโยน	หนักแน่น	มีแรงบันดาลใจ
	ขบขัน	ขี้เล่น		ดึงดูดใจ
	มีพลัง	เปิดรับ		
		ประทับใจ		

สบาย	**เป็นสุข**	**เป็นมิตร**	**มั่นใจ**	**สนใจ**
พอใจ	ดีใจ	อบอุ่น	ภูมิใจ	กระตือรือร้น
ผ่อนคลาย	ปีติ	ชื่นชม	ปลอดภัย	ตื่นเต้น
สดชื่น	ยินดี	รักใคร่	มั่นคง	สงสัยใคร่รู้
สงบ	ร่าเริง	กรุณา	เต็มใจ	ตื่นตัว
โล่ง	ภูมิใจ	อ่อนโยน	หนักแน่น	มีแรงบันดาลใจ
	ขบขัน	ขี้เล่น		ดึงดูดใจ
	มีพลัง	เปิดรับ		
		ประทับใจ		

สบาย	**เป็นสุข**	**เป็นมิตร**	**มั่นใจ**	**สนใจ**
พอใจ	ดีใจ	อบอุ่น	ภูมิใจ	กระตือรือร้น
ผ่อนคลาย	ปีติ	ชื่นชม	ปลอดภัย	ตื่นเต้น
สดชื่น	ยินดี	รักใคร่	มั่นคง	สงสัยใคร่รู้
สงบ	ร่าเริง	กรุณา	เต็มใจ	ตื่นตัว
โล่ง	ภูมิใจ	อ่อนโยน	หนักแน่น	มีแรงบันดาลใจ
	ขบขัน	ขี้เล่น		ดึงดูดใจ
	มีพลัง	เปิดรับ		
		ประทับใจ		


พฤติกรรม
ความรู้สึก
ความต้องการ
คุณค่าที่ยึดถือ


พฤติกรรม
ความรู้สึก
ความต้องการ
คุณค่าที่ยึดถือ

ความสัมพันธ์	คุณค่าในตนเอง	ความสุข	ความหมายของชีวิต	การดูแลร่างกาย
ความรัก	ความเคารพตนเอง	ความสบายใจ	เป้าหมายชีวิต	สัมผัส
ความเข้าใจ	การเป็นตัวของตัวเอง	ความคิด	ความกรุณา	การพักผ่อน
การรับฟัง	ศักดิ์ศรี	สร้างสรรค์	การช่วยเหลือผู้อื่น	ความผ่อนคลาย
การยอมรับ	อิสระ	ความสนุก	การอุทิศตน	การแสดงออกทางเพศ
ความใกล้ชิด	พึ่งตนเอง	ความสดชื่น	สันติสุข	
ความช่วยเหลือ	พื้นที่ส่วนตัว	การค้นพบ	ความสงบ	
การสนับสนุน		ความมั่นใจ	แรงบันดาลใจ	
การชื่นชม			ความงดงาม	
ความไว้ใจ				

ความสัมพันธ์	คุณค่าในตนเอง	ความสุข	ความหมายของชีวิต	การดูแลร่างกาย
ความรัก	ความเคารพตนเอง	ความสบายใจ	เป้าหมายชีวิต	สัมผัส
ความเข้าใจ	การเป็นตัวของตัวเอง	ความคิด	ความกรุณา	การพักผ่อน
การรับฟัง	ศักดิ์ศรี	สร้างสรรค์	การช่วยเหลือผู้อื่น	ความผ่อนคลาย
การยอมรับ	อิสระ	ความสนุก	การอุทิศตน	การแสดงออกทางเพศ
ความใกล้ชิด	พึ่งตนเอง	ความสดชื่น	สันติสุข	
ความช่วยเหลือ	พื้นที่ส่วนตัว	การค้นพบ	ความสงบ	
การสนับสนุน		ความมั่นใจ	แรงบันดาลใจ	
การชื่นชม			ความงดงาม	
ความไว้ใจ				






NVC premises

ภาษาแบบ "หมาป่า" และ "ยีราฟ"




ช่วยให้แต่ละฝ่ายสะท้อน
สิ่งที่ได้ยินจากอีกฝ่าย
ขัดจังหวะ
ช่วยเหลือกรณีฉุกเฉิน
ปฐมพยายามด้วยความเข้าใจ
เข้าใจตนเอง
และสื่อสารอย่าง
ตรงไปตรงมา
ฟังและแปล
ติดตาม


ช่วยให้แต่ละฝ่ายสะท้อน
สิ่งที่ได้ยินจากอีกฝ่าย
ขัดจังหวะ
ช่วยเหลือกรณีฉุกเฉิน
ปฐมพยาบาลด้วยความเข้าใจ
ฟังและแปล
เข้าใจตนเอง
และสื่อสารอย่าง
ตรงไปตรงมา
ติดตาม